**تفريغ مختصر لتمرين (قوة المسامحة)**
**لجون غراي**
**Personal Success CD12 (First 6 tracks)**

ملاحظة: استخدم المؤلف هنا الطريقة العلاجية التي يستخدمها دوماً في عامة كتبه وألبوماته، وهي (الشعور بـ، ثم التعبير عن) المشاعر التالية وفق هذا الترتيب:
الغضب - الحزن ـ الخوف - الأسف
ASFe + S = Anger + Sadness + Fear + Sorrow

**استدع موقفاً مؤلماً أو وقتاً عصيباً في حياتك، حيث تريد أن تسامح.**

ـ استرخِ.. اغمض عينيك، كل ما عليك هو سماع صوتي، ودع المشاعر تطلع تلقائياً.. اسمح لنفسك بالشعور بالألم الذي يأتي.

ـ خذ نفساً عميقاً.
ـ خذ نفساً عميقاً، استرخي عند الزفير.

**(١) الغضب.**
اسمح لنفسك بالغضب، بأن تشعر بالغضب الذي بداخلك..

ما الذي يغضبك؟
ما الكلمات التي تصف غضبك من هذا الشخص؟
أنا غاضب بسبب.........................................................................
أنا غاضب لأنه...........................................................................
أنا أخاف أن...............................................................................
أنا مستاء من..............................................................................

أنا أكرهك.. أنا أكره ذاتك تلك..

أنا ما أقدر أسامحك بسبب....................................................................
ليس صحيحاً حينما قمتَ أنت بـ
ما كان المفروض تعمل....
.......................................................................................
.......................................................................................
.......................................................................................
ـ خذ نفساً عميقاً.
الآن حاول أن تغوص أكثر تحت ذاك الغضب، وتبحث عما هو تحت الغضب..

أُشْعُرْ بالجرح، بالألم، بسوء المعاملة.

**(٢) الحزن.**
ما هو الشيء الذي لم يحدث وكان من الواجب أن يحدث؟
ما الذي خاب أملك فيه؟
ما الذي أحزنك؟

أُشْعُرْ بالفقدان وبالخسارة..
ما كانت الخسارة والفقدان؟

عبِّر عما يجعلك تشعر بخيبة الأمل منه؟

استشعر احتياجاتك غير الملباة وغير المشبعة..
جوعك للحب، لحسن المعاملة، للإشباع، للدعم..

**(٣) الخوف.**
أُشْعُرْ بالخوف.. مما أنت خائف منه من تلك اللحظة وما بعدها؟
عد لتلك اللحظة المؤلمة، واعرف ما الخوف الذي نشأ من وقتها؟

تخيل أنك تقول لذاك الشخص..

(أنا خائف منك)
(أنا خائف افتح قلبي لك)
(أنا خائف أن أثق فيك)
(أنا خائف أنك ستعمل ما عملت مجدداً، مراراً وتكراراً)
(أنا خائف ألا أستطيع أن أثق في أي شخص بعد الآن)
(أنا خائف اختار الاختيارات الخطأ، والقرارات الخطأ)
(أنا خائف ما أقدر أثق في نفسي)

وبينما تشعر بخوفك، اشعر بذلك الجزء منك الذي هو بحاجة للدعم، للحب
بحاجة لأن يرى أن ذلك الشخص سمعك،
واحْتَرَمَ مشاعرك تلك..
شَعَرَ بألمك،
وأنه أخطأ بحقك،
وأنه آسف لما أحدثه فيك..
حينما جرحوا شخصاً يحبونه

**(٤) الأسف.**
تخيله يشعر بألمك، وهو متأسف للغاية لما فعله بك، ومذنب، وعيب عليه ما فعله بك.

وفي ذات الوقت...
تخيل حاجته للمسامحة منك، لمغفرتك، لنواياك الطيبة

تخيله يقول لك:

أنا آسف، إنه خطئي، ما فعلته بك كان خاطئاً،
قد أسأتُ معاملتك وظلمتك، ولم أعطك ما تستحق.
أنت لست مسؤولا عما فعلت، بل أنا المسؤول، إنه خطئي لا خطؤك.

أنت لا تستحق أن أعاملك بالطريقة التي عاملتك بها

أنا آسف جداً أني غير كامل
وآسف لأني لم أعطك ما تستحقه
أنا آسف لأني كنت انتقادياً

أنت لا تستحق ذلك

وآمل أن تحبني.... وأن تفهم أني فعلتُ أفضل ما أستطيع
لكن أفضل ما أستطيع لم يكن كافياً

**(٥) الاعتذار**
تخيل هذا الشخص يعتذر منك
واذكر الأخطاء بالاسم
تخيل سماع صوته، ماذا يقول لك؟

أنا أعتذر لـ ...............................................................................
أنا آسف لأني.............................................................................
أنا آسف لكوني.............................................................................
أشعر بالعار لأني..........................................................................
أنا كنتُ مخطئاً بحقك حينما.....................................................................
أنا كنتُ أنانياً حينما..............................................................................
أنا كنتُ قاسياً حينما.............................................................................
أنا كنتُ غير مراعي حينما.........................................................................

(تخيله يعتذر ويعترف بخطئه وعيوبه، أخطائه لا أخطائك)

**(٦) المسامحة والحب:**

حينما يتحمل الشخص الآخر مسؤولية خطئه، تصبح قلوبنا خفيفة مباشرة ونستطيع أن نشعر بأجمل استجابة ألا وهي: المسامحة،، ونصل للحب

اُشْعُرْ بالمسامحة في قلبك
اُشْعُرْ بالجزء منك الذي يقول:

أنا أسامحك
أنا أحبك
أتمنى لك الخير
أعلمُ أنك لستَ كاملًا
لا أحد كامل

أنا أسامحك لأخطائك
أنا واثق الآن أني لم أكن أستحق أن تعاملني بما عاملتني به
أنا واثق الآن أني يمكنني الحصول على ما هو أفضل في حياتي
أنا واثق من أنك تعلمت دروسك
أنا واثق أن العالم هو مكان أفضل
أنا واثق أنك ترى أخطائك

وأنا أسامحك وأغفر لك أخطائك

---

في هذه اللحظة.. دع الغضب والألم يذهب
ويحل محله الشفاء

---

خذ قائمة بما فعلوه من أخطاء وسامحهم لأجلها وكن محدداً
أنا أسامحك لـ (                    )
أنا أسامحك لـ (                    )
أنا أسامحك لـ (                    )
أنا أسامحك لـ (                    )
أنا أسامحك لـ (                    )

اُشْعُرْ كيف يكون أن تُحِب مرة أخرى
اَزِل تلك الطبقات من الحقد والألم
وابحث عن المسامحة،، لأن تنمو وتثق مجدداً

ابحث عن الشجاعة بداخلك لتقول (أنا أسامحك.. أرجو لك الخير)

سأتحرك في حياتي لأجد الحب
لأشعر الجميل من نفسي مجدداً
لأشعر بالجيد عن حياتي مجدداً

أنا أسمح بالرحيل
أسامح
وأمضي قُدماً

---

خذ نفساً عميقاً

---

اُشْعُرْ بالطاقة في جسمك
بالسماح للطاقة السوداء والظلمة بالرحيل
وبالعثور على حب الله في قلبك

افتح نفسك لحب الله الآن

ارفع يديك نحو السماء
واسأل الله حبه ودعمه
واتح نفسك لحب أعمق
وللخير الإلهي

---

تخيل أن الكون استجاب لك
تخيل الأنوار السماوية تنزل وتملأ الغرفة
بالحب والنور والسلام

وأن دعواتك تُستجاب

تخيل الأنوار السماوية تنزل وتدخل يديك
ثم تنزل إلى صدرك
ثم تملأ كل جسمك

وأن حب الله يتسرب إلى جسدك ويملؤك
وأن مغفرته تشافيك

ذاك النور يجعلك تسامح الآخرين على أخطائهم

وتسامح نفسك على أخطائك

وفي حضورك هذا، اغفر لنفسك، كما يغفر الله لك

(أنا أسامح نفسي لكوني غير كامل)
(أنا أسامح نفسي لكبحي لهذا الألم كل هذه الفترة الطويلة)
(أنا أسامح نفسي لكوني غير كامل)
(أنا أسامح نفسي لأني لم أكن مسامحاً)
(أنا أسامح نفسي لأني لم أكن أعرف كيف أسامح)
(أنا أسامح نفسي لأني لا أملك كل الأجوبة)
(أنا أسامح نفسي لكوني انتقد الآخرين كما ينتقدونني هم)
(أنا أسامح نفسي لكوني أصدر أحكاماً على الآخرين كما يصدرونها هم)
(أنا أسامح نفسي لأني ما أعمل ما أقول أنني سأعمله)
(أنا أسامح نفسي لأني آذيت نفسي أحياناً)
(أنا أسامح نفسي لأني ما بأعمل الحاجات الصح)

(أنا أستحق الحب.. أنا كما أنا)

(أنا أستقبل حب الله الآن...)
قرِّب يدك لصدرك واشعر بذلك

---

خذ نفساً عميقاً واسترخ مع الزفير

---

مع العد لـ٣ افتح عينيك

اشعر بالبهجة والطاقة
وبالامتلاء بالمغفرة لك وللآخرين

١ـ٢ـ٣

أنت الآن متجدد، محب، وكامل

هذه هي ذاتك الحقيقية
ذاتك المحبة

هذا الجزء منك الذي يعبِّر عن إرادة الله
هذا الجزء منك يحقِّق العظمة والإحسان